Gata în 30 de minute

o carte de bucate gustos.ro

Cuprins

Suc de morcov cu mar si portocala 4
Oua coapte 5
Tortilla cu ou, sunca si cheddar 6
Omleta cu cartofi si praz 7
Sandwich italienesc 8
Sandwich cu somon fume 9
Bruschetta con feta 10
Clatite brasovene 12
Ciuperci umplute cu branza de oaie 13
Batoane de mamaliga cu ierburi, rosii uscate si gorgonzola 15
Mozzarella cu roşii şi rozmarin 16
Pasta de branza dulce cu legume 17
Pasta de peste cu feta 18
Foietaj cu rosii si branza 19
Turtite cu dovlecel 21
Ou invelit in somon afumat si sos de branza 22
Supa crema de sfecla rosie 23
Gazpacho 24
Salata de orez cu legume 25
Salata de castraveti cu mentă şi Feta 26
Salata de pui cu prune si cuscus 27
Tagliatelle cu morcov si dovlecel 28
Paste cremoase cu morcovi 29
Desert rapid cu capsune 30
Spuma de ciocolata 31
Banane caramelizate 32
Capsune cu ciocolata 33

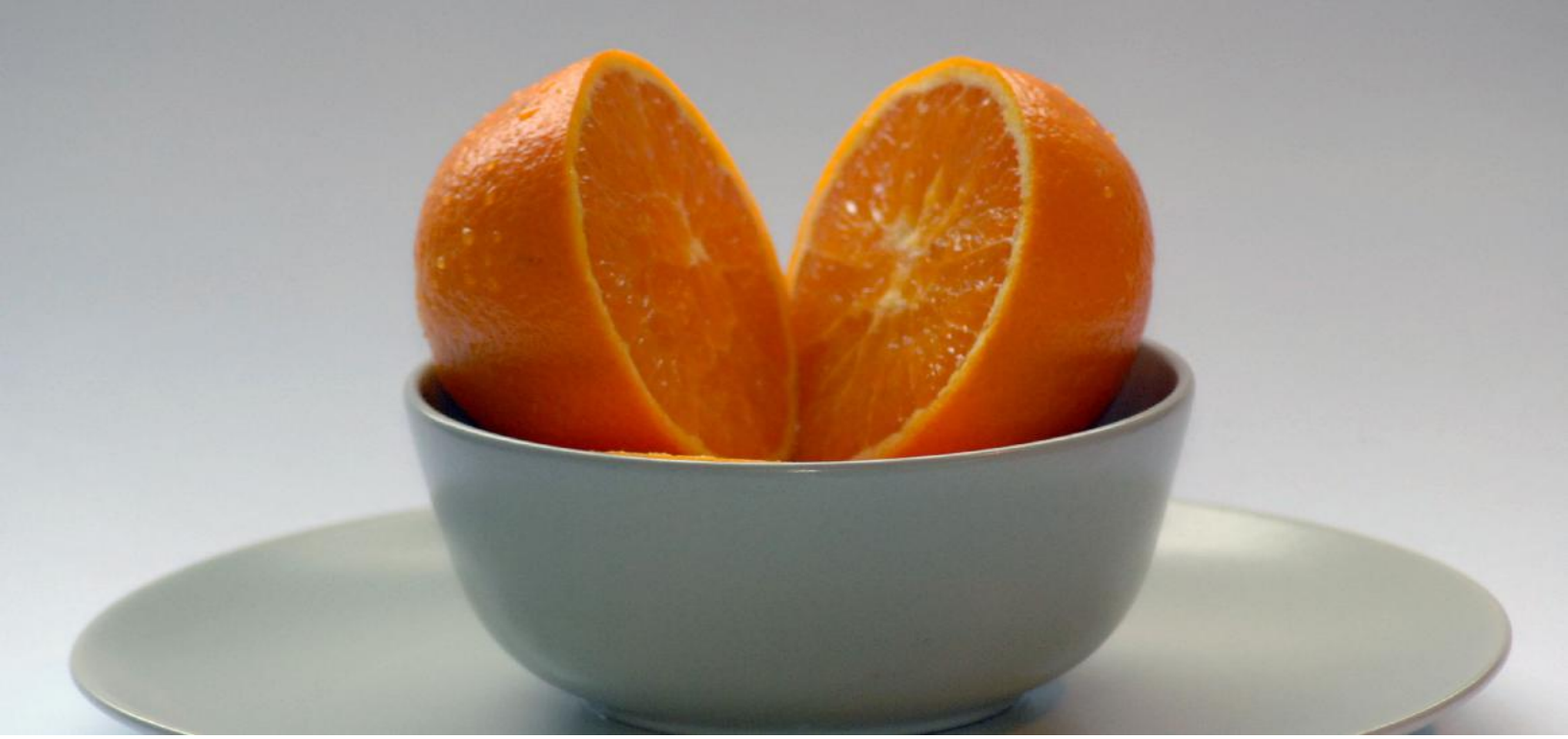
Hrana în secolul vitezei

În secolul vitezei, odată cu obiceiurile noastre zilnice, s-a schimbat şi modul în care ne hrănim. Cuvântul de bază este „rapid”: vrem să mâncăm repede, să nu pierdem prea mult timp în bucătărie şi dacă se poate să consumăm şi alimente sănătoase. Deşi sună greu, nu este imposibil.

Există o mulţime de reţete care se pot pregăti în treizeci de minute sau mai puţin. În paginile acestei cărţi de reţete, veţi găsi exact asta: reţete rapide, gustoase şi sănătoase.

Am încercat să strângem reţete pentru fiecare moment al zilei: mic dejun, prânz, cină şi desert. Sperăm ca această carte să vă ajute în zilele aglomerate sau în zilele când alegeţi să petreceţi mai mult timp cu cei dragi decât în bucătărie.

Cu mult drag,
Echipa Gustos.ro



Suc de morcov cu mar si portocala

Timp de preparare:
15 minute

Ingrediente:
2 (~200 g) morcovi
1 (~100 g) mar
1 portocala
400 ml apa plata
1 lingura miere (optional)
2 pahare x 200 ml

Mod de preparare:
Morcovul se curata, se spala, se taie bucati si se pune la fiert; dupa 5 minute se adauga si marul taiat cubulete. Se mai fierb 10 minute pana se inmoaie putin morcovul.

Morcovul, marul,apa plata si sucul si pulpa de la portocala se pun intr-un blender si se paseaza. Amestecul se trece printr-o sita fina. Se repartizeaza in pahare si se serveste pe loc sau de la frigider.

Autor: Pasiune pentru bucatarie

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Oua coapte

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 oua
200 gr de smantana
o legatura de patrunjel
emmental ras
sare, piper
miezul unei felii de paine facuta in casa
putin unt pentru uns formele

Mod de preparare:
Pornesti cuptorul la 190 de grade. Speli patrunjelul, il toci marunt si il amesteci cu smantana. Ungi formele (din cele micute, de ceramica, pentru sufleuri) cu putin unt. Asezi un strat din bucatele de miez de paine, imparti egal intre cele doua vase amestecul de smantana si patrunjel, spargi usor cate un ou si presari pe langa galbenus emmentalul ras. Asezonezi si dai la cuptor pana cand doar galbenusul mai tremura doar un pic (la mine a durat 10 min, dar depinde foarte mult de cuptor si temperatura). Se servesc fierbinti.
* Poti pune si un strat de bacon putin prajit inainte, sau ceapa calita, sau ceapa verde in locul patrunjelului, te poti juca cu mai multe ingrediente si arome.
Pofta buna!

Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Tortilla cu ou, sunca si cheddar

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Ingrediente (1 pers):
2 oua
50ml lapte
50g sunca cubulete
50g cheddar ras
O jumatate ceapa taiat felii subtiri
O jumatate ardei gras taiat felii subtiri
O lingura patrunjel tocat
O lingura ulei masline
Unt

Mod de preparare:
Intr-o tigaie nonaderenta, incingeti uleiul de masline si caliti ceapa si ardeiul gras pentru cateva minute pana se inmoaie. Intr-un bol, bateti ouale impreuna cu laptele, asezonati. Turnati oul in tava, nu amestecati, lasati sa se formezze o coaja dedesubt, dar aveti grija sa nu se arda. Cu mare atentie intoarceti omleta pe partea cealalalta, fara sa se rupa. Puteti pune o farfurie deasupra tigaii, rasturnand omleta, apoi o lasati sa curga usor in tava cu partea nefacuta in jos. Mai lasati putin pana se face si pe partea cealalta. Ungeti o tava cu un cubulet de unt. Puneti omleta in tava. Pe o parte puneti sunca si cascavalul, acoperiti cu cealalta parte si dati la cuptorul preincins la 180 grade pentru cateva minute, pana se topeste branza. Presarati cu patrunjel tocat si serviti fierbinte.

Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Omleta cu cartofi si praz

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 tulpina de praz
4 oua
1 cartof fiert
marar verde
1 felie de branza sarata
cateva rondele de carnat

Mod de preparare:
Se fierbe cartoful apoi se zdrobeste usor in bucatele cu o furculita. Nu trebuie pasat de tot ca pentru piure ci cat sa fie bulgarasi pentru omleta. Apoi batem ouale bine, adaugam si branza faramitata si cartoful zdrobit. Apoi tocam mararul marunt si-l adaugam si pe el. Ungem tigaia cu putin unt si o punem la incins. Turnam compozitia de omleta in tigaie Spre sfarsit cand s-a copt o parte, se taie rondele de praz si de carnat si se pun pe marginea omletei alternand carnatul cu prazul pentru culoare. Puneti cateva rondele si in mijlocul omletei apoi dupa ce s-au prins in omleta o intoarceti usor ca sa se rumeneasca putin. Se seveste calda ca aperitiv.

Autor: Epure Mariana

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Sandwich italienesc

Timp de preparare:
5 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Pentru doua sandwich-uri indestulatoare:
2 ciabatta cu masline
4-5 foi de salata (poti folosi rucola in loc de salata verde)
4 felii mari de salam
8 felii de mozzarella
1 ardei capia copt
pasta de usturoi (sau usturoi pisat amestecat cu putin ulei de masline)

Mod de preparare:
Fiecare ciabatta se cresteaza, se unge cu pasta de usturoi,. In fiecare se pun cate doua foi de salata, patru felii de mozzarella, doua felii de salam si jumatate de ardei. Pentru a le manca mai usor, sandwich-urile se pot inveli in hartie de copt. Pofta buna!

Autor: Dulceata de trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Sandwich cu somon fume

Timp de preparare:
15 minute

Ingrediente (pentru 2 sandwich-uri):
6 felii paine toast (eu am folosit paine facuta in casa)
200 gr crema branza
un fir ceapa verde; un fir usturoi verde
1-2 castraveciori taiati marunt (eu va sugerez sa indepartati semintele)
2-3 felii de somon fume

Mod de preparare:
Taiem marunt castravetii, ceapa si usturoiul verde si amestecam cu 150 gr crema de branza. Fileurile de somon fume le rupem in fasii. Luam o felie de paine si punem un strat de crema de branza cu verdeturi, deasupra punem fasii de somon. Pe o alta felie de paine punem crema de branza simpla si o asezam peste felia anterioara, astfel incat fata unsa cu crema sa fie peste somon. Deasupra feliei de paine punem din nou un strat de crema de branza cu verdeturi, apoi din nou fasii de somon. Deasupra punem o alta felie de paine unsa pe o parte cu crema de branza simpla. Presam cu mana sandwich-ul si-l dam putin la rece (daca vreti) apoi il putem servi.

Autor: Flori de portocal

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Bruschetta con feta

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Ingrediente pentru 2 persoane:
5-6 rosii mari, zemoase si neaparat de casa
4 felii de feta (Danish White)
8-10 felii de franzela
5-6 catei de usturoi
2 linguri ulei de masline
2 lingurite busuioc uscat sau 2 fire proaspete
sare si piper dupa gust.

Mod de preparare:
Spalati rosiile cu generozitate, si le taiati in cubulete mici-mici. Pe urma, curatati usturoiul si ... atentie, il taiati marunt marunt, cat mai marunt posibil, dar sub nicio forma nu folositi instrumentul acela care dupa parerea mea este inutil, respectiv presa de usturoi.
Aruncati intr-un bol rosiile si usturoiul taiate, uleiul de masline si 1 sau chiar 2 lingurite de busuioc uscat sau si mai bine, proaspat. Presati sare si piper dupa gust. Urmatorul pas este sa taiati franzela in feliute si sa o puneti la prajit in toaster. Pregatiti intre timp feliile de feta si le asezati in farfurie.
Ungeti feliile de paine cu feta si presarati cu rosii deasupra.
Va avertizez ca zeama pe care o lasa la final este absolut magnifica, nu cumva sa o aruncati ca faceti un mare pacat.
Savurati la maxim!

Autor: Daciana Sarbu (Bucataria cu Mirodenii)

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Cascaval pane cu capsuni

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Pentru 4 portii ai nevoie de:
400 g cascaval uscat (8 felii),
100 ml ulei de floarea soarelui,
2 oua,
100 g pesmet,
100 g faina,
500 g capsuni,
cateva frunze de ceapa verde

Mod de preparare:
Tavalim cascavalul in faina, ouale batute spuma si pesmet, repetand operatia pana obtinem o crusta solida. Urmeaza prajirea pe ambele parti in uleiul incins, dupa care lasam sa se scurga grasimea vegetala excedentara - pe un servet de bucatarie. Servim imediat cu capsunile injumatatite si fire de ceapa verde. Este un vis gastronomic!
Sfaturi: puteti folosi in loc de cascaval si felii de telemea, respectiv, in loc de pesmetul clasic, niste arahide (nuci) prajite si macinate.
Recomandare: vegetarienii pot inlocui branza de origine animala cu felii de tofu (branza de soia), lasata la marinat in ceva mustar si sos de soia iute.

Autor: Ady

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Clatite brasovene

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
Aluat:
3 oua, 500 ml lapte, sare, 300 g faina (pentru 14-15 clatite)
Coaja:
3 oua, 200 g pesmet
Umplutura:
500 g carne de pui, 500 g ciuperci, 1 ceapa, 2 oua, 1 lingura faina, 1 pahar lapte, 2 linguri ulei(untura) , sare, piper, paprica, cimbru uscat- dupa chef
Mod de preparare:
Umplutura:
Ceapa, ciupercile si carnea se trec prin masina de tocat (sa fie cat mai simplu ;) Se incinge uleiul sau untura si se pun toate la calit. Faina se desface in lapte rece si se bate cu ouale. Cand s-au inmuiat si s-au rumenit usor ceapa, carnea si ciupercile ,se adauga sosul cu lapte si ou, cimbru, piper, paprica, sare. Se amesteca bine si se mai lasa sa fiarba cateva minute pana cand amestecul se ingroasa.
Clatitele:
Se amesteca toate ingredientele pentru aluat si se prajesc clatitele care trebuie sa fie un pic mai groase si mai mari, sa incapa umplutura si sa se poata inchide la capete.
Umplerea:
Clatitele calde se umplu cu amestecul pregatit si se ruleaza ,infundand capetele. Se trec prin ou, apoi prin pesmet si se pun la prajit pana se coloreaza pesmetul si se formeaza coaja- "partea de originalitate a brasovencei" .Se scot pe hartie absorbanta .Se aseaza pe platou si apoi "va curge sosul in valuri" , care sos poate fi de rosii sau de smantana- dupa cum preferi.
Autor: Truedelights

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Ciuperci umplute cu branza de oaie

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Ciuperci champignion albe, curatate de pielita
Sare
Piper
ardei gras taiat marunt
2-3 catei de usturoi pisat
un ou intreg
branza de oaie

Mod de preparare:
Ceapa taiata fin, coditele de la ciuperci maruntite, ardei maruntit si usturoiul se calesc in putin ulei.
Adaugam un ou si putina branza de oaie si am obtinut umplutura.
Se dau la cuptor cam 30 minute

Autor: mamiteo

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Lipii cu pui si cascaval

Timp de preparare:
30 minute (complexitate medie)
Ingrediente:
1 piept de pui
8,10 lipii
1 castravete
2 rosii
1 ardei verde
ceapa caramnelizata si uscata(sau verde)
cascaval
sos picant
sos de maioneza cu usturoi
o lingura cu faina, 2 linguri cu pesmet
1 ou mare
condimente(sare,boia de ardei iute,praf de usturoi curry), ulei
Mod de preparare:
Se taie pieptul de pui in suvite subtiri(se taie mai usor daca este putin congelat).Intr-un bol se amesteca faina si condimentele.Se trec suvitele de pui prin acest amestec,apoi prin oul batut si apoi prin pesmet.Se rumenesc intr-o tigaie cu ulei incins si se scot pe hartie absorbanta.Se pregateste salata amestecand:rosiile,castravetele si ardeiul tocate marunt.Se potriveste de sare,ulei de masline,putin otet si se amesteca bine adaugand ceapa caramelizata.Lipiile se ung cu sosul picant sau/si maioneza,se adauga cateva felii de cascaval,doua linguri (scurse bine de zeama)din salata pregatita si 2,3 suvite de pui.Se infasoara strans si se prind eventual cu cate o scobitoare.
Autor: raluka

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Batoane de mamaliga cu ierburi, rosii uscate si gorgonzola

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
375g faina de porumb (malai)
1,5l apa (sau cat scrie pe cutie)
cimbru proaspat, busuioc proaspat, rozmarin proaspat
rosii uscate in ulei
5 linguri de parmezan ras
30g unt (puteti folosi ulei de masline)
200 g gorgonzola ,sare, piper
Mod de preparare:
Spalati si tocati ierburile aromatice. Tocati si rosiile uscate (3 linguri).
Puneti apa la fiert intr-un vas incapator cu sarea. Cand apa incepe sa fiarba adaugati malaiul in ploaie si amestecati continuu cu un tel in forma de para, cu o lingura de lemn sau, ca bunica , cu un facalet. Fierbeti mamaliga la foc mic pana se ingroasa si obtineti o compozitie omogena. Timpii difera in functie de tipul de malai pe care il folositi. Cand mamaliga este fiarta adaugati parmezanul , untul, piperul si la urma ierburile aromatice si rosiile uscate. Amestecati bine.
Rasturnati mamaliga pe hartie de copt unsa cu putin ulei de masline intr-o tava si distribuiti-o pe toata suprafata tavii (o intindeti ca pe un aluat) sa obtineti un strat de un deget. Puteti pune hartie de copt deasupra sa va fie mai usor sa o nivelati. Lasati mamaliga sa se raceasca si taiati-o in dreptunghiuri egale (batoane de cca 3 cm) Puneti cate un triunghi de gorgonzola pe fiecare baton.
Coaceti batoanele in cuptorul incins la 200° pentru cca 10'-15' pana vor deveni usor crocante iar branza se va topi inundandu-le de savoare. **Autor:** DisturbinglyDelicious

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Mozzarella cu roșii și rozmarin

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 bucată de mozzarella
2 roșii
câteva măsline pentru ornat
ulei de măsline
piper, sare
2 ramuri de rozmarin sau busuioc proaspat (se poate folosi și varianta uscată a acestora)
oregano uscat (opțional)

Mod de preparare:
Azi vă împărtășesc rețeta unui aperitiv atât de delicios, de vă lingeți toate degețelele și pe deasupra super simplu de făcut!
Bucata de mozzarella și roșiile se feliază, se așează în două boluri alternând feliile de mozzarella și roșii, apoi se sarează si se piperează, se presară oregano uscat și se stopește cu ulei de măsline.
Înainte de servire se poate pune la cuptorul cu microunde pentru câteva secunde pentru a se înmuia puțin brânza, se presară măslinele și se servește cu pâine prăjită. Delicios!
Să aveți poftă bună!

Autor: Pur_si_simplu_papa_bun

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Pasta de branza dulce cu legume

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
250 g branza de vaci
3-4 ridichi
1 buc castravete
patrunjel proaspat(sau marar)
sare, piper

Mod de preparare:
Optional se pot adauga alte legume proaspete.
Se poate face atat cu branza de vaci, telemea etc.
Pentru a avea o consistenta mai cremoasa adaugati 1-2 linguri smantana.
Spalam legumele si le taiem cubulete mici.
Amestecam intr-un bol, branza, legumele, patrunjelul tocat marunt,s are si piper dupa gust.
Daca va place puteti adauga marar in loc de patrunjel.
Cu aceasta pasta se pot umple rosii, ardei sau se poate servi pe paine.
Pofta Buna!

Autor: anamaria

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Pasta de peste cu feta

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
o conserva de sardine in suc propriu sau in ulei
o ceapa rosie
un lime
boia de ardei
100 grame feta
2 linguri iaurt
sare de mare
piper sichuan.

Mod de preparare:
Scurgeti uleiului din conserva si pasati sardinele cu furculita, intr-un bol. Adaugati feta si amestecati vine pana se incorporeaza cu pestele. Stoarceti lime si continuati sa amestecati. Taiati ceapa si adaugati in pasta. Puneti si condimentele si la final iaurtul, mai amestecati o data bine si serviti cu paine prajita sau paine cu seminte.
Puteti obtine aceeasi pasta, punand toate ingredientele intr-un blender, mai putin ceapa care o taiati si o adaugati in pasta de peste la final.

Autor: Daciana Sarbu (Bucataria cu Mirodenii)

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Foietaj cu rosii si branza

Timp de preparare:
25 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
(30 bucati):
500 kg foietaj
50g parmezan ras
40g patrunjel
200g branza feta
2 cutii almette cu smantana
2 catei usturoi zdrobiti
8 linguri ulei masline
30 rosii cherry taiate pe jumatate

Mod de preparare:
Se intinde foietajul pe o suprafata presarata cu parmezan. Se decupeaza forme cu un pahar, apoi se pun la rece 20 de minute. Se incalzeste cuptorul la 180grade. Se inteapa aluatul cu furculita si se coace 15 minute pana devine auriu. Se scoate si se raceste.
Se mixeaza patrunjelul cu branza, usturoiul si uleiul. Se spriteaza o lingura de pasta pe tarta si se decoreaza cu 2 bucati de rosii si patrunjel.

Autor: Eileen

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Placintele cu ton

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 pachet de coca pentru placintele(16)
2 conserve mici de ton in ulei
5 linguri de sos de rosii sau bulion
1 ou

Mod de preparare:
Prepararea retetei dureaza cateva minute, asa ca mai intai aprindem cuptorul. Tonul se scurge bine de ulei, se adauga sosul de rosii (bulionul) si se amesteca bine. Din acest amestec se adauga cate putin pe fiecare cerculet de coca. E important sa fie cat mai in mijloc pentru ca atunci cand se vor indoi sa nu iasa pe langa. Se preseaza bine marginile cu varful unei furculite, se pun in tava de cuptor, se ung cu ou batut si se coc la 180ºC timp de 15min.

Autor: raluka

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Turtite cu dovlecel

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 dovlecei medii
2 morcovi
2 cepe verzi
cateva fire de patrunjel si marar
150 gr branza telemea
2 oua mari
7-8 linguri pesmet
2 linguri faina
sare, piper

Mod de preparare:
Totul se face foarte repede, aveti nevoie de robot si razatoare ca sa mearga treaba struna. Daca nu aveti robot, o sa lucrati putin mai mult pentru ca va trebui sa taiati marunt legumele, dar nici asta nu dureaza prea mult. Morcovul il curatam si-l taiem bucati mari, il aruncam in robot. Ceapa o curatam, o taiem jumatati si o aruncam peste morcov. Pornim robotul si le maruntim bine. Daca nu aveti robot, sau nu vreti sa-l puneti in functiune pentru ca mai apoi sa aveti ce spala, atunci taiati legumele marunt cu cutitul.
Trecem la dovlecel...il spalam bine, il curatam de coaja si-l dam pe razatoarea cu ochiuri mari. Patrunjelul si mararul le tocam marunt, apoi dam si branza prin razatoare si le punem toate peste dovlecel.
In castronul cu dovlecelul adaugam morcovul si ceapa maruntite, spargem ouale, punem pesmetul si faina, sare si piper dupa gust si formam o compozitie omogena. Daa, mai simplu de atat nici ca putea fi.
Compozitia va fi putin moale, dar asa si trebuie. Nu va fi nicio problema la coacere deoarece oul si pesmetul sunt puse acolo ca sa-si faca treaba de 'legare'.
Incingem o tigaie cu ulei, si punem cate o lingura (plina bine) din compozitie in tigaie. Le prajim cate 5 minute pe fiecare parte. Cand sunt rumenite bine le scoatem pe un platou cu servetele absorbante, si le lasam putin la racorit.

Autor: Poliana

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Ou invelit in somon afumat si sos de branza

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
4 oua
4 fasii de somon afumat
Pentru sos
180 gr branza topita
1 lingurita hrean (din borcan)
zeama de la ½ lamaie
1 lingurita Herbes de Provence
piper negru

Mod de preparare:
Pentru sos se pune intr-o cratita pe foc mic branza topita si se lasa sa se topeasca.Se adauga hreanul, zeama de lamaie, Herbes de Provence si un praf de piper negru.Se amesteca bine apoi se ia de pe foc si se pune deoparte.
Ouale se fierb in apa cu sare timp de 3-4 minute, atat cat albsuul sa se coaguleze dar galbenusul sa fie inca moale.Se trec ouale fierte prin jet de apa rece apoi se decojesc.Se infasoara fiecare ou in cate o fasie de somon apoi se stropeste cu sosul preparat.

Autor: Dachman Laura

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Supa crema de sfecla rosie

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 sfecla rosie
1 telina radacina
1 ceapa
4 linguri ulei
600 ml apa
nucsoara
sare
zeama de lamaie.

Mod de preparare:
Ceapa tocata marunt se inabusa in 4 linguri ulei si 4 linguri apa. Se adauga sfecla si telina- curatate, spalate si tocate cuburi mici. Se soteaza 3-4 minute, se stinge totul cu apa si se lasa sa fiarba 20-25 minute. Amestecul se paseaza apoi cu blenderul pana se obtine o consistenta fina si uniforma. Se potriveste gustul cu sare, nucsoara si zeama de lamaie. Se serveste cu crutoane de paine si topping de smantana - daca nu e post.

Autor: Truedelights

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Gazpacho

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 rosii mari
1 ardei verde
1/2 ardei rosu
1 ceapa mai mica
1 castravete
1 catel de usturoi
4 linguri de otet
4 linguri de ulei de masline
1 lingura de sare
300ml apa
crutoane

Mod de preparare:
Gazpacho este o "supa de rosii" tipic spaniola, nelipsita de pe mesele lor mai ales pe timpul verii. Se pregateste in numai 10 min, fara foc si numai cu ingrediente sanatoase. Se curata si se spala bine toate legumele, se taie bucatele mai micute, se pun intr-un vas inalt de sticla, se adauga otetul, uleiul, sarea si apa. Se piseaza bine cu blender-ul. Se serveste rece de la frigider, cu crutoane. Va spun sincer ca este foooarte buna!

Autor: raluka

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Salata de orez cu legume

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Pentru 3 portii:
100 grame orez cu bob lung fiert,obtinut din orez prefiert sau normal,depinde cit timp aveti la dispozitie, important ca orezul sa fie"bob cu bob",
1/2 castravete,taiat felii fine,
1 ardei gras rosu,taiat cuburi,
1 cutie de boabe dulci de porumb,din conserva,
1 lingura de capere murate,desarate intr-un pahar cu apa rece cu 10 minute inainte si clatite,scurse,
1 buchet mic de patrunjel,tocat,
1 lingura de mustar boabe,
2 linguri ulei de masline,
1 ceapa mica,taiata julien,
sare, piper, dupa gust.

Mod de preparare:
Mai intii amestecam bine mustarul boabe cu uleiul de masline,obtinem o pasta precum maioneza. Amestecam legumele taiate si boabele cu orezul, adaugam aceasta pasta, omogenizam, asezonam cu sare, piper, adaugam si patrunjelul tocat. Lasam aromele sa se intrepatrunda circa 15 minute si servim.
Nota: la asezonarea cu sare vom tine seama si de sarea restanta in capere!

Autor: simonahaliga

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Salata de castraveti cu mentă şi Feta

Timp de preparare:

5 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:

castraveti curatati de coaja, taiati felii subtiri
1/4 ceapa rosie, taiata în felii de 1 centimetru lungime, pestisori
2 sau 3 ridichi rosii, taiate felii subtiri
10 frunze de menta proaspeta, taiate felii
otet alb
ulei de masline
branza Feta
sare si piper

Mod de preparare:

Intr-ul bol se amesteca impreuna feliile de castravete, ceapa, ridiche si menta, cu putin otet si ulei de masline, sare si piper dupa gust. Inainte de servire se presara deasupra branza feta taiata cuburi. Usoara si racoritoare. Pofta buna

Autor: MIHAILA ANCUTA ILEANA

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Salata de pui cu prune si cuscus

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
200 gr cuscus
200 gr pirpt de pui
2 rosii potrivite
6-8 prune
1 ceapa rosie mica
6 linguri ulei de masline
4 linguri suc de lamaie
sare, piper dupa gust

Mod de preparare:
In primul rand puneti cuscusul la fiert intr-o cratita cu apa si fierbeti-l conform instructiunilor de pe ambalaj. Lasati apoi la scurs, dupa ce l-ati dat printr-un jet, doua, de apa rece. Amestecati uleiul de masline cu sucul de lamaie si cand cuscusul este putin racit, amestecati-l cu acesta. Lasati apoi sa se raceasca complet.
Pieptul de pui, fara piele si os, se va fierbe, dupa care il vom taia in fasii (cand este racit, evident!).
Prunele le spalati, le scoateti sanburii si le taiati felii. Rosiile, spalate se vor taia si ele felii, la fel si ceapa rosie.
Amestecati apoi rosiile, prunele, pieptul de pui, ceapa, fara sa le striviti, turnati cuscusul si amestecati de doua trei ori cu grija. Potriviti apoi de sare si piper, dupa gustul fiecaruia si serviti cu incredere.

Autor: alice_albinutza

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Tagliatelle cu morcov si dovlecel

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 dovlecei
2 morcovi mari
250g tagliatelle
60ml ulei de masline
sare,piper
parmezan (optional)

Mod de preparare:
Taiem morcovii si dovleceii fasii lungi.
Punem intr-o oala mare sa fiarba apa cu sare. Cand apa incepe sa fiarba punem fasiile de morcovi si dovlecei. Le lasam 1min in apa clocotita, apoi le scoatem, le scurgem si le punem deoparte.
Aducem iar apa la punctul de fierbere si adaugam pastele. Le gatim timp de 3 min.
Scurgem pastele bine si le punem intr-o tigaie. Adaugam fasiile de morcov si dovlecel, uleiul, asezonam dupa gust si le amestecam la foc mediu timp de 5 min.
Se servesc imediat. Se pot presara cu parmezan.

Autor: Delicii

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Paste cremoase cu morcovi

Timp de preparare:
25 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
penne
4 morcovi, feliati
ulei de masline
1 lg oregano uscat
2-3 catei de usturoi, pisati
busuioc proaspat, maruntit
5 Lg pasta de tomate
cascaval ras (optional)
sare si piper dupa gust

Mod de preparare:
Se fierb pastele.
Se pun feliile de morcov in robotul de bucatarie si se mixeaza pana devin pasta.
Se incinge putin ulei de masline intr-o tigaie si se adauga pasta de morcov, usturoiul pisat, pasta de tomate, oregano, sare si piper. Se lasa la foc mic, amestecand continuu, aproximativ 10 minute.
Se ia de pe foc si se adauga busuiocul maruntit.Se amesteca impreuna cu pastele si se aduga cascaval ras.

Autor: gourmandelle

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Desert rapid cu capsune

Timp de preparare:
20 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Va propun un desert delicios, foarte usor si rapid de facut.
De data asta am folosit cateva briose cu lamaie, pe care le aveam in casa, dar la fel se poate pregati cu pandispan, cozonac sau piscoturi.
Am pregatit trei cupe pentru care am avut nevoie de:
3 briose cu lamaie
250g smantana dulce
200g capsuni
1 portocala

Mod de preparare:
Batem frisca tare si o punem la frigider pt cateva minute. Spalam capsunile si stoarcem portocala. Cu zeama de la portocala, insiropam cele trei briose.
Luam trei cupe, punem cate o jumatate de briosa maruntita in fiecare peste care adaugam bucati de capsune. Scoatem frisca de la frigider si punem cate o lingura generoasa in fiecare cupa, apoi completam restul de briosa maruntita .
Frisca ramasa o punem intr-un pos si ornam fiecare cupa dupa preferinta. Deasupra taiem o capsuna in forma de evantai, pentru culoare si aspect.

Autor: Lia Maria

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Spuma de ciocolata

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Reteta este pentru 4 portii:
250 ml de smantana dulce pentru frisca
150 gr de ciocolata amaruie
2 oua
2 linguri de zahar fin

Mod de preparare:
Separi albusurile de galbenusuri. Smantana dulce si ciocolata rupta bucati le topesti la bain-marie, amestecand din cand in cand cu o lingura de lemn. Cand toata ciocolata s-a topit, adaugi galbenusurile si mai lasi pe foc cam un minut, continuand sa amesteci. Lasi compozitia sa se raceasca vreo 10 min. Albusurile le bati spuma, impreuna cu zaharul, ca pentru bezea si le adaugi peste compozitia de ciocolata si galbenus, tot cu o lingura de lemn, amestecand de jos in sus, printr-o miscare de rasturnare a compozitiei dinspre fundul vasului spre marginea lui, pentru o mai buna "aerare" a cremei. Servesti abia dupa ce ai lasat-o la frigider pentru macar 3-4 ore.

Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Banane caramelizate

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Ingrediente pentru doua portii:
3 banane
o lingurita de unt
o lingurita esenta de rom
zeama de la o portocala
3 linguri de frisca
o mana de stafide
o lingura de miere

Mod de preparare:
Bananele decojite le tai rondele si le pui intr-o tigaie sa se rumeneasca in unt. Adaugi esenta de rom si sucul de portocala, mierea si mai lasi sa se inmoaie feliile de banane cateva secunde, miscand din cand in cand tigaia cat sa nu se lipeasca. Poti sa amesteci usor cu o o lingura de lemn, insa ai grija sa nu zdrobesti fructul. Asezi in farfurii alaturi de frisca peste care ai presarat stafide sau seminte de dovleac. Pofta buna!

Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute

Capsune cu ciocolata

Timp de preparare:
15 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
capsune
ciocolata

Mod de preparare:
Topim ciocolata la baine-marie. O luam de pe foc, amestecam bine sa se omogenizeze. Cand incepe sa se raceasca muiem capsunele in ciocolata si le punem pe un gratar, sau intr-o tava tapetata cu hartie de copt, la uscat.
In functie de imaginatia fiecaruia putem sa le desenam cu ciocolata alba, creion de decor, sau le putem face in 3 culori de ciocolata: negra, cu lapte sau alba.

Autor: www.divainbucatarie.ro

gustos.ro
Carte de bucate

Gata în 30 de minute